

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

GESELLSCHAFT

---

## **Fass mich an! Komm mir nicht zu nahe!**

Der Mensch sehnt sich nach Berührungen. Gleichzeitig möchte und soll er nicht übergriffig sein. Über die Spannung im Leben des Homo hapticus.

VON BIRGIT SCHÖNBERGER

 11. DEZ 2019

Ob beiläufig oder absichtlich, lang oder kurz, zart oder hart: Jede Berührung löst im Körper eine hochkomplexe Kettenreaktion aus–und wirft zugleich bei Forschern unzählige Fragen auf. Warum kann dieselbe Berührung bei einer Person morgens ein Wohlgefühl auslösen und abends den ganzen Körper in Alarm versetzen? Wie kommt es, dass ein leichter Klaps auf die Schulter im Büro unter Kollegen einen Energieschub gibt und dieselbe Geste sich in einem Aufzug wie ein Übergriff anfühlt? Weshalb löst die eine Berührung Glücksgefühle aus, die andere Ekel?

Die Sache mit der Berührung ist kompliziert, nicht nur für Forscher. Berührung ist heute ein Sehnsuchts- und gleichermaßen ein Reizwort. Sie wird erwünscht und gefürchtet. Wir schwanken zwischen zwei Polen: der Suche nach näherer, zärtlicher, angenehmer Berührung und der Angst vor übergriffiger, unangemessener, verletzender Berührung.

Ohne Berührung verkümmern wir. Wir brauchen sie wie Wasser und Luft. Neugeborene, die nicht berührt werden, können sich nicht gesund entwickeln. Sie wachsen langsamer, schreien mehr, fangen später an zu sprechen. Zahlreiche Untersuchungen belegen zudem, dass Patienten schneller genesen, wenn sie unmittelbar vor einer Operation vom Arzt oder den Pflegekräften wertschätzend berührt wurden. Bei einer angenehmen Umarmung weiten sich die Blutgefäße, die Atmung wird tiefer, die Herzfrequenz sinkt, die Glückshormone tanzen. Bei unangenehmen Berührungen ziehen sich die Muskeln zusammen, die Atmung wird flacher und schneller.

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

---